

Meal Plan - Dieta paleo: ayuno intermitente de 1200 calorías



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1168 kcal ● 120g protein (41%) ● 66g fat (50%) ● 12g carbs (4%) ● 13g fiber (4%)

Almuerzo

600 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 38g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 296 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal

Cena

570 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal



Muslos de pollo básicos
12 onza- 510 kcal

Day 2

1250 kcal ● 103g protein (33%) ● 82g fat (59%) ● 10g carbs (3%) ● 14g fiber (5%)

Almuerzo

600 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 38g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 296 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal

Cena

650 kcal, 52g proteína, 2g carbohidratos netos, 45g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Alitas de pollo estilo indio
13 1/3 onza(s)- 550 kcal

Day 3

1182 kcal ● 116g protein (39%) ● 70g fat (53%) ● 9g carbs (3%) ● 13g fiber (4%)

Almuerzo

530 kcal, 64g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde
451 kcal



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal

Cena

650 kcal, 52g proteína, 2g carbohidratos netos, 45g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Alitas de pollo estilo indio
13 1/3 onza(s)- 550 kcal

Day 4

1151 kcal ● 135g protein (47%) ● 41g fat (32%) ● 47g carbs (16%) ● 14g fiber (5%)

Almuerzo

530 kcal, 64g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada paleo de pollo con salsa verde
451 kcal



Caldo de huesos
2 taza(s)- 81 kcal

Cena

620 kcal, 72g proteína, 40g carbohidratos netos, 16g grasa



Brócoli
2 1/2 taza(s)- 73 kcal



Pollo con miel y mostaza
10 onza (oz)- 547 kcal

Day 5

1182 kcal ● 146g protein (49%) ● 50g fat (38%) ● 20g carbs (7%) ● 15g fiber (5%)

Almuerzo

625 kcal, 93g proteína, 7g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli asado
98 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

555 kcal, 53g proteína, 14g carbohidratos netos, 29g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Zoodles de pollo al limón y ajo
402 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Day 6

1182 kcal ● 146g protein (49%) ● 50g fat (38%) ● 20g carbs (7%) ● 15g fiber (5%)

Almuerzo

625 kcal, 93g proteína, 7g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli asado
98 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

555 kcal, 53g proteína, 14g carbohidratos netos, 29g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Zoodles de pollo al limón y ajo
402 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Day 7

1168 kcal ● 135g protein (46%) ● 40g fat (31%) ● 47g carbs (16%) ● 20g fiber (7%)

Almuerzo

615 kcal, 74g proteína, 13g carbohidratos netos, 25g grasa



Pechuga de pollo marinada
10 onza(s)- 353 kcal



Brócoli asado
98 kcal



Fideos de calabacín al ajo
163 kcal

Cena

555 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal



Bol de cerdo, brócoli y batata
499 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
1 taza, entera (131g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
4 cda (30g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca**
12 taza(s) (360g)
- brócoli congelado**
3 lbs (1368g)
- ajo**
6 diente(s) (18g)
- tomates**
4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (488g)
- calabacín**
2 1/2 mediana (490g)
- hojas de kale**
1 taza, picada (40g)
- batatas / boniatos**
3/4 batata, 12,5 cm de largo (158g)

Grasas y aceites

- aceite**
2 1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
4 cda (mL)
- aceite de oliva**
1 oz (mL)
- salsa para marinar**
5 cucharada (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
5 1/3 lbs (2394g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel**
3/4 lbs (340g)
- alitas de pollo, con piel, crudas**
1 2/3 lbs (757g)

Especias y hierbas

- pimienta negra**
1 1/3 cdita, molido (3g)
- sal**
3 cdita (17g)
- curry en polvo**
2 1/2 cda (16g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
3 taza (90g)
- caldo de huesos de pollo**
4 cup(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa verde**
2 cda (32g)

Frutas y jugos

- aguacates**
4 rebanadas (100g)
- jugo de limón**
1 1/2 cda (mL)

Dulces

- miel**
2 cucharada (42g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla**
1 1/2 cda (21g)

Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo**
1/2 lbs (255g)

- comino molido**
2 cdita (4g)
 - mostaza Dijon**
2 cucharada (31g)
 - ajo en polvo**
1 cdita (3g)
 - cebolla en polvo**
1 cdita (3g)
 - pimentón**
1/6 cdita (0g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

almendras
1/3 taza, entera (48g)

Para las 2 comidas:

almendras
2/3 taza, entera (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal ● 40g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
aceite
1 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
aceite
2 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
3/4 lbs (340g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada paleo de pollo con salsa verde

451 kcal ● 46g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 cda (15g)
comino molido
1 cdita (2g)
salsa verde
1 cda (16g)
tomates, picado
1/2 tomate romo (40g)
aguacates, cortado en rodajas
2 rebanadas (50g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
comino molido
2 cdita (4g)
salsa verde
2 cda (32g)
tomates, picado
1 tomate romo (80g)
aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

caldo de huesos de pollo
2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
4 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bélalo a sorbos.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
1 paquete (284g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 paquete (568g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (373g)
aceite
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (747g)
aceite
1 2/3 cda (mL)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

10 oz (280g)

salsa para marinar

5 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerá y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechar el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechar el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



brócoli congelado
1 paquete (284g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Fideos de calabacín al ajo

163 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
1 cda (mL)
calabacín
1 mediana (196g)
ajo, finamente picado
1/2 diente (2g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina durante uno o dos minutos.
3. Agrega los fideos de calabacín y saltéalos, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)
brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lbs (340g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Alitas de pollo estilo indio

13 1/3 onza(s) - 550 kcal ● 49g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
13 1/3 oz (378g)
sal
5/6 cdita (5g)
curry en polvo
1 1/4 cda (8g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/8 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 2/3 lbs (757g)
sal
1 2/3 cdita (10g)
curry en polvo
2 1/2 cda (16g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo con miel y mostaza

10 onza (oz) - 547 kcal ● 65g protein ● 16g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza (oz)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (284g)
aceite
1/2 cda (mL)
miel
2 cucharada (42g)
mostaza Dijon
2 cucharada (31g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto.
5. Retira de la sartén y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles de pollo al limón y ajo

402 kcal ● 48g protein ● 20g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3/4 cda (11g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/6 cdita (0g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
aceite
3/8 cda (mL)
ajo, finamente picado
2 1/4 diente(s) (7g)
calabacín, cortado en espiral
3/4 mediana (147g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 lbs (202g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 1/2 cda (21g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
cebolla en polvo
3/8 cdita (1g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
ajo, finamente picado
4 1/2 diente(s) (14g)
calabacín, cortado en espiral
1 1/2 mediana (294g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos del tamaño de un bocado
14 1/2 oz (403g)

1. Haz espiral con los calabacines, espolvorea un poco de sal sobre los zoodles y colócalos entre toallas para absorber el exceso de humedad. Reserva.
2. En una cacerola pequeña, cocina la mantequilla y el ajo 1-2 minutos. Añade el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el jugo de limón y una pizca de sal. Cuando esté integrado, apaga el fuego y reserva la salsa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade el pollo. Remueve de vez en cuando y cocina hasta que esté dorado y ya no esté rosado por dentro.
4. Vierte aproximadamente la mitad de la salsa en la sartén y remueve para cubrir el pollo. Traslada el pollo a un plato y reserva.
5. Añade los zoodles a la sartén con la salsa restante y saltea un par de minutos hasta que los zoodles se ablanden.
6. Sirve los zoodles con el pollo en un bol.

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

hojas de kale

1 taza, picada (40g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Bol de cerdo, brócoli y batata

499 kcal ● 59g protein ● 12g fat ● 29g carbs ● 8g fiber



pimentón

1/6 cdita (0g)

brócoli congelado

3/8 paquete (107g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado

3/4 batata, 12,5 cm de largo (158g)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (255g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.